

---

**KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB W REGIONIE WARSZAWA**

**INTERGRUPA AA „ATLAS”** – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPITAL WOJEWÓDZKI

**INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – ostatni czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „NAREW”** – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNENTA

**INTERGRUPA AA „PÓLNOC”** – pierwszy czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49

**INTERGRUPA AA „SAWA”** – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup>  
03-416 WARSZAWA ul. WILEŃSKA 69 DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „WARS”** – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI

**INTERGRUPA AA „WSCHÓD”** - trzecia środa godz. 18<sup>00</sup> Warszawa ul. Zgierska 18a.

**ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA**

ds. **FINANSÓW** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Karolkowa 49.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**  
drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup> ul. Karolkowa 49.

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Karolkowa 49.

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Karolkowa 49.

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Karolkowa 49.

**RADA REGIONU WARSZAWA**

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiące nieparzyste godz. 16

03-416 WARSZAWA ul. WILEŃSKA 69 DOM PARAFIALNY

**wyjątkowo NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 15.09.01**

SIEDLCE ul. Garwolińska 18 godz. 16<sup>00</sup>

**KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA**

ODBĘDZIE SIĘ 20.X.2001r. w ANINIE

ul. RZEŹBIARSKA 46 (sala dawnego kina WRZOS) godz. 12<sup>00</sup>

Jeżeli chcecie by w naszym Kalendarium prezentowane były rocznice Waszych Grup, Intergrup lub inne wydarzenia, przysyłajcie materiały i informacje do Redakcji Regionalnego Biuletynu Informacyjnego **MITYNG / mityng@yoyo.pl, mityng@wp.pl** / lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury w każdy czwartek w godz. 16<sup>00</sup>- 19<sup>00</sup> ul. Karolkowa 49.

---

**MITYNG 09/51/2001**

# MITYNG

*Biuletyn Regionu Warszawa*

---

**Numer 09/51/2001**
**wrzesień 2001**


---

Ostatni kieliszek, pierwszy mityng. To słowa budzące emocje i oznaczające niezapomniane przeżycia. Trochę paradoksalne, ale nasze wspaniałe, nowe życie budujemy na ruinach alkoholowej katastrofy i żeby je chronić, musimy cały czas o tym pamiętać. Przypomina to trochę stanie na szczycie góry i patrzenie na ciemne doliny przez które musieliśmy przejść, żeby się tam dostać.

Powolna degradacja, niezliczone złamane przyrzeczenia, zastanawianie się czy to już rano, czy jeszcze wieczór, pijackie burdy, poranny kac, policja i izby wytrzeźwień stają się kamieniami milowy mi naszej trzeźwości. Jeżeli zapomnimy tanto - czasy samotności i smutku, które wiązały się z naszym ostatnim pijaństwem, z pewnością znowu zaczniemy pić. Nie "może", nie "prawdopodobnie", tylko z pewnością. Tak samo, jak wielokrotnie wcześniej.

Aby wejść do AA pierwszy raz, trzeba odwagi. Z naszymi lękami i zahanowaniami, nadal mając w ustach smak ostatniego pijaństwa, nie jesteśmy pewni, czego się spodziewać. Szukając krzesła jak najbliżej drzwi, jesteśmy gotowi uciec jak tylko zostaniemy zapytani o imię. Lęk jest cechą alkoholika.

Jeżeli mamy szczęście (a w większości mamy), ktoś weźmie nas za rękę. Należy nam kawy (nie za dużo, bo ręce się trzęsą), da ulotkę i zapewni, że jesteśmy we właściwym miejscu. Zapozna nas z innymi, usiądzie obok i mityng się rozpocznie. Dostaniemy numery telefonów do pozostałych i zaczniemy odczuwać bezpieczeństwo i miłość, które daje Wspólnota.

Pierwszy mityng powinniśmy pamiętać równie wyraźnie, jak ostatni kieliszek, jako specjalne doświadczenie, na którym można budować trzeźwość na resztę życia. By ze szczytu spoglądać w doliny. I właśnie za to jestem odpowiedzialny.




---

**MITYNG 09/51/2001**

## 10 KROK -

### -Walka z odkładaniem spraw na później

Zrozumiałem wreszcie, że muszę skupić więcej uwagi na tym, aby nie przeczyć mostu prowadzącego do trwałej trzeźwości. Krok Dziesiąty to nie jest miejsce, gdzie można się zatrzymać. To jest punkt łączący wysiłki poznania samego siebie i chęci poznania woli Boga, *Boga jak go pojmuję*.

Nie miałem ochoty, by wkroczyć na tę drogę. Miałem wrażenie, jak gdyby Bill W. stracił rozpęd i zamiast skierować się do Kroku Dwunastego, niepotrzebnie zatrzymał się jeszcze raz przy kroku obrachunku moralnego. Z powodu odrzucenia religii, buntowi przeciwko niej, szczególne trudności miałem ze zrozumieniem Kroku Czwartego, zrozumieniem ważności zasad moralnych sugerowanych w "12x12". Bardzo przydatna okazała się Wielka Księga, bo mówi ona raczej o obrachunku osobistym, nie zaś o obrachunku moralnym, pozostawiając wolną drogę niewierzącym, agnostykom jak i noszącym ślady przebytych trudów, weteranom religijnych zmagani. W "12x12", w dyskusji na temat Kroku Dziesiątego, odszukałem fragment mówiący o panowaniu nad własnymi wadami. Od czasu, kiedy wstąpiłem do AA, robiłem to, ale tylko wtedy, kiedy akurat cierpiałem z ich powodu. Teraz robię to w sposób bardziej świadomy i systematyczny. Coraz lepiej potrafię sobie radzić z takimi problemami jak: krytykowanie innych, złość, gniew czy szukanie dominacji nad innymi. Był jednak jeden problem, z którym, jak mi się wydawało, nie mogłem sobie poradzić: urazy. Wielu przyjaciół z AA często mówiło o ich naturze, o tym, jak sobie z nimi radzą. A ja słuchałem ich sympatycznie, z grzeczną pobłażliwością, że to oni mają problemy, i że to ich sprawa. Dotąd uważałem siebie za najbardziej życzliwego człowieka, a jednak nie mogłem sobie uświadomić, że to, o czym oni mówili może dotyczyć również mnie. Dzięki Bogu, że ostatecznie zdołałem zrobić wyłom w swojej skorupie. Był to rezultat regularnego uczęszczania na mityngi i rozpoczęcia stosowania w praktyce wszystkich kroków, najlepiej jak tylko mogłem to robić. Zrozumiałem, że konieczne jest ponowne dokonanie przeglądu kroków, spraw, które pominąłem i spojrzeć na nie poprzez obecne zrozumienie kroków. Ponieważ uwierzyłem, że warto odbudować swoje wnętrze, rozpocząłem całkiem nową przygodę mojego życia - poszukiwanie wiary. Musiałem przyznać, że moje dotychczasowe sposoby traktowania wiary, zadufanie w sobie a także wykluczenie przyjęcia jakiegokolwiek pomocy drugiej osoby - nie przyniosły efektów. Doktor Jung i Silkworth mieli rację uważając dokonanie

- \* Wymieniono doświadczenia ze współpracy z "detoxami" - konieczna systematyczność.
- \* Przyjęto gotowość Janka /Przy Trakcie/ do podjęcia służby z-cy rzecznika intergrupy
- \* W sesji wiadomości z grup stwierdzono, że najlepszym sposobem ożywienia pracy grupy jest inwentura. Podkreślono wagę służby w procesie trzeźwienia.
- \* temat kolejnej intergrupy: " Cel i sposób pracy Intergrupy"
- 4. z **Intergrupy PÓLNOC 02 08 2001r** - Obecnych 15 mandatariuszy
- \* literatura AA weszła na stan biblioteki na Służewcu
- \* skarbnik dokonał wpłaty 141 zł na WESM, w tym miesiącu zebrał 45 zł.
- \* występują problemy z obsadą służb grup AA
- \* wyznaczono obsadę dyżurów przy telefonie we wrześniu
- we wrześniu odbędą się wybory rzecznika, z-cy rzecznika, kołportera intergrupy

### ZAPROSZENIA

- Warszaty - SPONSOROWANIE**-08.09.01 godz. Grupa BELWEDER
- Grupa NARESZCIE- Zielonka 09.09.01 godz. 16<sup>00</sup> - Dom Kultury ul. Literacka 20 Uroczysty mityng z okazji VI rocznicy powstania grupy.
- Grupa SAMI SWOI zaprasza na uroczysty mityng 08.09.01 godz. 18<sup>00</sup> Góra Kalwaria ul. Rybie 8 Dom Kultury - V rocznica powstania grupy. Po mityngu zabawa.



### DYŻURY WARS

- 05.09 JAKUB
- 12.09 MICHAŁ
- 19.09 POWIŚLE
- 26.09 BRWINÓW KOM.

### PÓLNOC

- 07.09 ISKIERKA
- 14.09 WIOSNA
- 21.09 TRZECI KROK
- 28.09 SAM I SWOI

### SAWA

- 04.09 LOURD
- 11.09 EMANUEL
- 18.09 NARESZCIE
- 25.09 PŁOMYK

**WESOŁA!!!** Organizatorzy podali nam informację, że od sierpnia parking płatny 5 zł, a grille zostawiamy w domu.

### INFORMACJE

- 12 - 14 X Konferencja Służby Krajowej  
temat: „Zaufanie w służbie”.
  - 20 X Konferencja Służb Regionu Warszawa  
temat: Jak korzystamy z literatury AA.
- Powstała grupa w klubokawiarni PIM -

**PUNKT INFORMACYJNO – KONTAKTOWY**  
AA Regionu WARSZAWA  
Telefon (0-22) 828-04-94

## Wiadomości regionalne na podstawie przekazanych raportów

### 1. z Rady Regionu 21 08 2001r

\* Mamy kłopoty z przyznaniem lokalu na punkt informacyjno- kontaktowy Regionu

\* wysłuchaliśmy informacji powiernika i delegatów Służby Krajowej, między innymi: przygoto wy wany jest "Ogólnopolski informator o AA", mało dotarło piciorysów, prośba o dalsze.

W Radomiu odbędzie się forum ZK, następne w Kwidzynie trwa przygoto wywanie raportu z działalności finansowej BSK służby organizacyjne przygotuwają plan pracy Konferencji SK (12-14 X) temat: "Zaufanie w służbie"

\* planowane jest założenie grupy męskiej AA w zakładzie ZK na Kamczatce.

\* 8 września - warsztaty na temat: SPONSOROWANIE - odpowiedzialna grupa Belweder

\* poszukujemy lokalizacji ogólnopolskiego Zlotu Radości maj 2002

\* zmiany do książeczki adresowej odrzeczników w intergrup przyjmuje Andrzej 13

\* Intergrupa ATLAS będzie wyjątkowo gospodarzem najbliższego spotkania Rady Regionu

\* Intergrupa NAREW zmierza do integracji służb intergrupy i środowiska aowskiego

\* redakcja MITYNGU wyraża wdzięczność dla piszących do biuletynu oraz dziękuje za stale wzrastające zainteresowanie. Dostaliśmy pieniądze na dalszą prenumeratę GRAPEVINE

### 2. z Intergrupy Wars -- 03 08 2001 - obecnych 33 mandatariuszy

\* Intergrupa WARS wpłaciła do kasy regionu - 1700 PLN.

\* Dokonano opłaty 500 PLN za wynajęcie sali na mityng przy ul. Nowowiejskiej.

\* Decyzją sumienia poprzedniej intergrupy wpłacono 825 PLN na WEMS. Spłacono komis w BSK na

kwotę 358 PLN. Przeznaczono fundusze na zakup podstawowych ulotek dla każdej grupy.

\* Po kilku latach przerwy obecnie jest czynny punkt kontaktowy na Hożej 54. Dyżury odbywają się w czwartki w godz. 15-18 tel. 628 75 26

\* Przyjaciele z grupy AA Jakub, ul. Barska 2 uruchomili punkt informacyjno - kontaktowy działający w niedzielę w godz. 17-18.

\* Nasi przyjaciele Kazik i Ewa pod prywatnym numerem telefonu 868 42 45, są gotowi dzielić się swym doświadczeniem i rozmawiać na tematy związane ze zdrowieniem z alkoholiczmu za pomocą Programu XII Kroków.

### 3. z Intergrupy SAWA 28 07 2001r - obecnych 20 mandatariuszy

\* dyżury przy telefonie w BSK - bez kłopotów

\* dokonano zakupu książeczek adresowych, biuletynu MITYNG, wpłaty do Regionu 100zł. WESM 100zł, w rezerwie 146 zł.

\* intergrupa zaakceptowała nowego łącznika ZK - Tadeusza, planowane jest założenie grupy męskiej AA w zakładzie ZK na Kamczatce

\* służby regulamego zaopatrywania placówek leczenia odwykowego /Zgierska, Zakopiańska/ w nasze materiały informacyjne podjął się Piotr/ Olszynka/

odważnego i gruntownego obrachunku moralnego za warunek konieczny procesu zdrowienia. Potwierdziła to moja próba. Chęć dokładnego określenia natury moich wad, z pozycji intelektualnej arogancji okazała się porażką. Dopiero później Krok Szósty i Siódmy wyzwoliły nadzieję, gdy wraz z przyjaciółmi z AA, na kolanach prosiłem, by zostały mi wybaczone popełnione błędy, by zrodziło się zaufanie, wiara i silne postanowienie. W Krokach mówiących o zadośćuczynieniu moja intelektualna pycha spotkała następną trudność. Zacząłem gwałtownie usprawiedliwiać większość szkodliwych czynów, które popełniłem w okresie picia, lub na skutek pijanych emocji w okresie trzeźwienia. Zamiast wybaczenia i naprawienia błędów pojawiły się wymówki wprowadzając wiele zamieszania. Ktoś w mojej macierzystej grupie, prowadził mityng i tak podsumował ten temat: *nie mam nic przeciwko przyznaniu się, że nie mam racji - powiedział - lecz czy muszę to zrobić natychmiast? Może jeszcze nie jestem gotowy? Może jeszcze lubię swe wady?* Dotarło do mnie, że "z miejsca" jest sygnałem alarmowym. Jeśli kiedykolwiek w świetle Kroku Dziesiątego sami stwierdzamy, że postąpiliśmy źle i opóźniamy przyznanie się, to ten fakt może pogrzebać nasze szanse na sukces i spowodować nieszczęście. Ale dla mnie potrzeba "natychmiastowości" nie jest zbyt mocnym atutem. Nie wiem jak ty, ale ja mam dotąd wypaczone poczucie upływu czasu. Ma to szczególne znaczenie, kiedy dotyczy działania, które powinno być podjęte dla utrzymania mojej trzeźwości. Ramy czasu rozpadają się i znowu smok odkładania spraw na później ma swój triumf. W takiej chwili potrzeba szybkiego działania jest niezbędna bo za chwilę łatwo potrafię uzasadnić dlaczego odkładam działanie lub nie podejmuję go w ogóle. Przypuszczam, a jest to tak oczywiste dla mnie samego, że odkładactwo równie łatwo można odnieść do wielu innych ludzi. Lecz bez względu na to czy stosuję Krok Dziesiąty czy Czwarty - to moje wykonywanie twojego obrachunku moralnego w niczym nie będzie mi pomocne. I z pewnością nie pomoże także tobie. Pogody Ducha

B....

## PLAN SPOTKANIA RADY REGIONU 15.09.01

- 1) Powiernik i delegaci Sł. Krajowej
- 2) Wnioski zespołów Regionalnych.
- 3) Informacje z intergrup (jak intergrupy widzą swoje działania i cele).
- 4) Informacje Redakcji MITYNG
- 5) Wolne wnioski propozycje i informacje.



## Z NASZEGO PODWÓRKA

Kiedyś w przypadkowej rozmowie w moim miejscu pracy wywiązała się dyskusja na temat nadużywania alkoholu i sposobów wychodzenia z alkoholizmu. I tak od słowa do słowa okazało się, że mój, już dawniej znany i szanowany rozmówca jest, podobnie jak ja, alkoholikiem i od kilku lat nie pije. Swój stan, teraz już kolega, określał jako abstynencję a z dalszej rozmowy wynikało, że jest aktywnym członkiem Klubu Abstynenta podczas, gdy ja swą trzeźwość związałem ze wspólnotą AA. Dowiedziałem się, że A. znalazł się w Klubie skierowany przez lekarza z przychodni i bardzo sobie chwali uczestnictwo w terapii, spotkaniach klubowych czy różnych formach rekreacji. Opowiadał, że niedawno uczestniczył w rejsie, tym razem opłacany tylko z funduszy uczestników. Miło było tego wszystkiego słuchać, tym bardziej, że miałem przed sobą człowieka spokojnego, przychylnego, a najważniejsze, że każdy z nas kolejny dzień nie pił. Od tamtego czasu spotykamy się sporadycznie zawsze mając wzajemnie dla siebie wiele szacunku. Pogadamy o samopoczuciu, wymienimy wieści środowiskowe i dodamy kilka dalszych informacji o sobie i tak do następnego spotkania.

Parę dni temu znów spotkaliśmy się, ale tym razem świadkiem naszej rozmowy był J., nowy członek naszej wspólnoty. Przysłuchiwał się uważnie a później, gdy A. już odszedł, zadał mi nieoczekiwane pytanie. Jak to się dzieje, że ja, który niejednokrotnie krytykowałem korzystanie z dotacji, związanie z innymi instytucjami, brak poszanowania dla tradycji AA, tak przyjaźnie rozmawiam z członkiem Klubu Abstynenta, który nawet nie zamierza stosować naszych zasad. Wyjaśnienie okazało się całkiem proste. A. jasno wyłożył na stół kim jest i jakie są jego zasady postępowania. Stosuje się do nich. Jest to uczciwa postawa a ja nie mam prawa żądać od nikogo stosowania się do wyznawanych przeze mnie zasad. Zupełnie inna sprawa wiąże się z mimowolnym oczekiwaniem w stosunku do ludzi uczęszczających na mityngi AA. W moim rozumieniu wstępując do wspólnoty AA/ szczególnie chodzi o mityngi zamknięte/ wyraziliśmy chęć stosowania zasad AA we wszystkich poczynaniach, wierząc, że są nam pomocne w zdrowieniu. A choć są one całkiem proste i łatwe do zrozumienia chyba zbyt łatwo je łamiemy, ciągle znajdujemy trudności w stosowaniu, zapominamy, że **praktyczne stosowanie zaleceń AA prowadzi do wytworzenia swoistej mądrości, do odwagi w podejmowaniu wszelkich działań bez rezygnowania z deklarowanych zasad moralnych.** Koniecznym musiałem się po-

## Dlaczego NIE dla NIE ?

Z KORESPONDENCJI A@A



Pamiętam, byłem chyba piętnastolatkiem, gdy zwrócił się do mnie wujek w jakiejś sprawie, a ja z miejsca odpowiedziałem - nie. Nie mam czasu, nie mogę - to były moje odpowiedzi na jakiegokolwiek zachęty. Wtedy wujek zapytał mnie, kiedy ostatni raz byłem skłonny pomóc komukolwiek. Zastanowiłem się i nagle zdałem sobie sprawę, że nawet nie wiem dlaczego, każdemu odmawiam w zupełnie prostych sprawach. Postanowiłem zmienić się i pewnie tak się powoli stało. Na wiele lat ten incydent z dzieciństwa zupełnie zapomniałem, ale kilka dni temu rozmawiałem z kolegą S. Proponowałem mu kilka razy różne działania i za każdym razem słyszałem wymijającą odpowiedź. Nie mam możliwości, nie mam czasu, nie mam pracy, mogę pomóc rodzinie ale jak będę miał pieniądze itd.. Zdałem wtedy sobie sprawę, że kolega zachowuje się zupełnie jak ja kiedyś w rozmowie z wujkiem. Choć jego sytuacja była wyraźnie kiepska ale każdą propozycję S. odrzucał zanim do końca usłyszał co zawierała. Pod koniec rozmowy nawet się śmieliśmy z takiego zachowania.

Wieczorem, gdy wróciłem do domu, uświadomiłem sobie moje inne NIE. Było to w okresie świątecznym. Już nie piłem. Chciałem zaprosić do domu kilku przyjaciół. Żona miała inne zdanie. NIE mamy pieniędzy, mieszkanie brudne, trzeba jechać gdzieś itd.. Dodałem od siebie jeszcze kilka innych wymówek, a każda była racjonalną prawdą, ale gdy się wszystkie wyczerpały i nastąpiła cisza, mogłem wreszcie zacząć od początku. Chcę zaprosić kilku przyjaciół do nas. Ze swojej strony zrobię to, to, i to, czy możesz zrobić coś jeszcze ze swej strony? - zapytałem. Żona wtedy odpowiedziała, że chętnie coś tam zrobi. Właściwie nie muszę chyba dodawać, że spotkanie się odbyło, było bardzo miło. Teraz oboje z żoną zadajemy sobie pytanie - co warte byłoby całe te gadanie dlaczego NIE można zrobić spotkania. Nauczyłem się: nie jest ważne dlaczego NIE, ale co zrobięś aby było TAK. Serdecznie pozdrawiam.

WARTO PRZYPOMNIEĆ:

Wdzięczność - MIT YNG 02/44/2001 str 12

Poszedłem na terapię - przestałem pić  
 Jeden mityng tygodniowo - poznałem drogę do trzeźwości  
 Dwa mityngi tygodniowo - polubiłem siebie, ale gdy trzy razy w tygodniu aktywnie uczestniczyłem w mityngach - wreszcie polubili mnie

zatrzymał się w hotelu, gdzie była dostępna lista mityngów. Pomyśleliśmy, że to świetny pomysł i zabraliśmy się do roboty" !!!

Wspólny mi siłami Komitet Informacji Publicznej naszkicował prosty list do wysłania, wraz z listą mityngów do około 70 miejsc noclegowych w Regionie.

**"Drogi Kierowniku", napisali, "My z AA chcemy dogodnie rozszerzyć posłanie AA na gości i turystów. Niektóre hotele i pensjonaty mają pod ręką listę lokalnych mityngów dla swoich gości, którzy mogą szukać mityngu. Dwa odpowiednie miejsca, gdzie powinny znajdować się listy, to za ladą recepcji i na tablicy z informacją turystyczną. Jeśli potrzebujecie więcej list, lub informacji o mityngach dzwońcie, lub piszcie do nas. Życzymy udanego sezonu".**

John napisał: **"Ten zakątek naszego stanu jest bardzo malowniczy i popularny wśród turystów, szczególnie gdy liście spadają i zmieniają kolory. Pośród miłośników kolorowych liści w AA jest już więcej niż kilku alkoholków i takich, którzy mogą myśleć o próbie znalezienia nas. Nie chcemy trąbić naszym klaksonem na drodze w sposób pachnący reklamą. Ale mając pod ręką listę mityngów, w miejscach gdzie zatrzymują się podróżni, można powiedzieć: AA jest tutaj, jeśli nas potrzebujesz".**

Tymczasem, bardzo aktywne Zespoły Informacji Publicznej kontynuują umieszczanie literatury AA w bibliotekach, uczelniach, posterunkach policji, szpitalach i gdzie się da, więc ulotki są krótkie i na temat. Dla innych komitetów, podobnie angażujących się w niesienie posłania, ale borykających się z kosztami, John miał dobrą wiadomość; "Ulotki nie muszą kosztować dużo pieniędzy. Nawiazaliśmy ostatnio kontakt w celu wykonania składanej na cztery, tekturowej ulotki, zawierającej spis literatury. Ponieważ działamy razem z Komitetem Współpracy z Gminami, możemy w hurcie obniżyć ceny dla nas i C.P.C.s. Tekturowe ulotki spisują się świetnie, są łatwe w transporcie i oczywiście dostępne za część ceny zwykłej rozmowy telefonicznej".

#### WARTO PRZECZYTAĆ

Próbowałem zmienić Program "na swoją modłę"; zamiast się do niego stosować, chciałem, żeby to on dostosował się do moich potrzeb i wymagań. Rezultat takiego podejścia do sprawy - i wynikających zeń działań - był taki, że mimo ciągłego zachowywania abstynencji coraz dotkliwiej pogrążałem się w chorobie i często czułem się nawet gorzej niż wtedy gdy piłem. MITYNG 02/44/2001 str 13

„...Ci, którzy wytrwali w modlitwie, zdobyli siłę znacznie przewyższającą ich własną 5 oraz mądrość ponad miarę ich naturalnych zdolności...”

zbyć z arozumiałstwa, pychy i arogancji, wobec tych, których postawa była inna od mojej, cech, które były powodem chełpliwej postawy i dawały fałszywe poczucie wyższości. Pamiętam jak jeszcze niedawno częstym powodem mego dobrego samopoczucia była umiejętność mówienia złych opinii o innych, wyśmiewanie ich słabostek czy niepowodzeń. Zapatrzony w siebie, byłem absolutnie ślepy na wysiłki innych usiłujących każdego dnia stawać się lepszymi ludźmi. Dzisiaj odnoszę wrażenie, że w tej specyficznej drodze, to właśnie wielu z nich gdzieś mnie wyprzedziło. Jest jeszcze jedna sprawa. Pewnie wszyscy wiemy jak ważna jest sztuka zjednywania sobie wartościowych, przyjaznych ludzi wokół siebie. Mogę tu dodać, że równie ważne jest zrezygnowanie z postawy mobilizującej przeciwko sobie ludzi o trochę innych poglądach, często jak ja, potrzebujących pomocy. Nieraz wobec innych, a bardzo często na mityngach, warsztatach świadomie wypowiadałem swe kwestie tak, że niektórzy czuli się obrażeni a później ci sami ludzie dawali mi odczuć swą niechęć. Po kiego diabła robiłem sobie wrogów? - życie jest wystarczająco trudne. Cieszę się, że moje spotkania z A. są przykładem szukania tego co łączy, a nie co dzieli, a wzajemny szacunek jest potwierdzeniem, że w swym życiu potwierdzam poznawane i przyjmowane normy postępowania

#### Z listów do redakcji MITYNG

*Redakcja serdecznie dziękuje za korespondencję zatytułowaną: "Nie pogłębiajcie swojego uzależnienia od myśli!" Poniżej przedstawiamy kilka fragmentów z tego artykułu:*

.. W AA jedynym warunkiem jest ofiarowanie siebie dla wspólnego dobra. Rezygnacja z "ja" na rzecz wspólnie i o jednakowych przekonaniach a nie przemyśleniach. Przekonaniach, to znaczy doświadczeniach, siłe i nadziei tak, jak w preambule a nie w swoim intelektualizowaniu. Te słowa docierają do wszystkich, którzy cierpią, bo myślą i uważają myślenie za dar trzeźwości, że mogą już myśleć i przekonywać się, kto lepiej myśli.

... Nie słucham niko go z Was, ale słucham Boga przez Was

...Ten kto słucha ma dar, a ten który czuwa nad słuchającym ma ducha. Nie ma kroków, wspólnoty samej w sobie jako coś władnego. To ciało stworzone przez słowo i duch tym wszystkim kieruje

...W naszej grupie NIMB sponsorowanie jest na pierwszym miejscu i to jest cel dla grupy - ćwiczenia się w pokorze i uczenie się sponsorowania. Czas dla nas pracuje a my przyjmujemy dary łaski i przekazujemy dalej dla wszystkich

**ITONASŁCZY, ŻE MÓWIMY SOBIE PRAWD W OCZY. NIE MUSI BYĆ PRZEKROCZONE A MOŻE BYĆ SPROSTOWANE!**

**Z POGOD DUCHA TEN SAM ANDRZEJ GRZEGORZ**

## JEDEN Z WIELU

Gdy wstąpiłem do AA od początku zakochałem się w mityngach roboczych. Uwielbiałem siedzieć i wysłuchiwać argumentów za lub przeciw, płątań i rozplątywania najprostszych spraw oraz słuchać wyjaśnień, czemu coś należy zmieniać lub akurat nie zmieniać? Wiele osób nie lubi tych mityngów, gdyż uczestnicy na nich się kłócą, a dla mnie kłótnie dodawały szczególnej atrakcyjności tym spotkaniom. Zawsze miałem później co opowiadać grając rolę sprawiedliwego. Z początku koncentrowałem się na krokach, uzyskując świadomość własnego upadku ale zupełnie nie potrafiłem uświadomić sobie nawet części mych wad, między innymi takich drobiazgów jak skłonność do rozwiązań siłowych, czy widzenia tunelowego. Pokora, poświęcenie, zasady przed ambicjami, anonimowość - to nie były moje ulubione słowa. Tak naprawdę nie wiedziałem nawet - co znaczą. Gdy pierwszy raz zetknąłem się z czwartym krokiem, byłem przekonany, że wiem już o sobie wszystko. Potem ilekroć wracałem do niego, to okazywało się, że zadrasnałem jedynie powierzchnię problemów. Zaczynając pracę w służbach byłem przekonany, że znam zasady i potrafię je stosować we wszystkich poczynaniach. Rzeczywistość jednak szybko mnie przerosła. Po pięciu latach trzeźwienia zmieniłem grupę. Nowa działała zupełnie inaczej niż stara - tak przynajmniej ja to odbierałem i nie trzeba było długo czekać, bym zaczął udowadniać, w jaki sposób grupa łamie wszystkie tradycje po kolei. Stałem się czymś w rodzaju psa łańcuchowego pilnującego by "wszystko działało się zgodnie z Tradycjami", nie zważając na to, że sam łamię pierwszą z nich. Jedność opuściła mityngi przez te same drzwi, którymi ja wszedłem. Dopiero ta sytuacja zaczęła ukazywać wielkość wad mego charakteru. Zanim zacząłem odczuwać zadowolenie z wykonywanej służby, musiałem stawić czoło paru wyzwaniom:

Jak mogę być jednocześnie jednym z wielu i być wielu pomocnym?

Czy w końcu nauczę się, że wspólnota AA nie ma szefów i policjantów?

Czy wiem, że jestem ważną częścią składową większej całości a moje miejsce we wspólnocie pozostaje w ścisłym związku z porządkiem wśród innych?

Czy uświadamiam sobie, że gdy staram się przekonać wszystkich do moich racji to sam tracę zdolność słuchania innych, nie jestem w stanie w pełni ich zrozumieć?

Czy wiem, że widzenie tylko fragmentu spraw nie pozwala ujrzeć całości?

Czy jestem w stanie wykonywać swoje zadania, bez potrzeby ciągłej kontroli

– powracanie do starego zwyczaju przejmowania się czymś, co może przytrafić się w przyszłości, bądź też żałowania czegoś, co może mieć miejsce w przeszłości. Jak łatwo przegapić bieżącą chwilę.

Dzięki AA nauczyłam się samodzielnie walczyć te osobliwe myśli. Jeżeli nie zduszę w zarodku obsesji myślenia, pozwalam aby życie wymknęło się i obrało inną drogę. Jaki jest sens życia w trzeźwości, jeżeli nie można się nim cieszyć?

Ostatnio przyjaciółka mająca obecnie problemy ze wstrzemięźliwością spojrziała na mnie tak, jak ja kiedyś patrzyłam na mężczyznę w dobrze skrojonym garniturze 23 lata temu i spytała mnie, jak tego dokonałam. Kiedy odpowiedziałam „Pewnego dnia, o pewnej porze.....” zobaczyłam na jej twarzy wyraz sceptycyzmu, jaki kiedyś widniał na mojej twarzy i zapragnęłam mieć dla niej lepszą odpowiedź. Później przyszło mi na myśl, że zwrot „Pewnego dnia, o pewnej porze.....” wyraża wszystko. Podstęp tkwi w jego zrozumieniu.

Joyce E.,

New Smyrna Beach, Florida



## PRACA ZESPOŁU INFORMACJI PUBLICZNEJ

Box 459, Nr 1, Feb./Mar/1997 str. 8

Jak mówi Tradycja jedenasta: "Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się raczej na przyciąganiu niż reklamowaniu", **ale jak być atrakcyjnym dla kogoś kto nic nie widział i nie słyszał o tobie. Ostatecznie nie przypuszcza się, że AA jest niewidzialne**". Powiedział tak John K., bezpośrednio po posiedzeniu Komitetu Informacji Publicznej 3 Okręgu w północno-zachodnim Connecticut, "podkreślany jest pomysł dla jednego z najbardziej pomyślnych, wprowadzanych obecnie projektów; zaopatrzenia hoteli, moteli i kwater prywatnych w naszych regionach w spisy mityngów dla gości, którzy bardzo tego chcą". W zeszłym roku John opowiadał: "członek AA, nowy na naszym terenie zatrzymał się w hotelu Torrington. Chcąc znaleźć mityng, zadzwonił na gorącą linię tylko po to, aby zostać skierowanym do następnej w innym rejonie. Powiedział nam później, że gdy w końcu dotarł owego wieczoru na mityng, życzyłby sobie by było to nieco łatwiejsze. W podobnym czasie również nasz ostatni delegat z Connecticut Tony T. wspominał, że podczas niedawnej podróży na południe

## NIE PRZEGAP CHWILI

na podstawie GRAPEVINE

Na swój pierwszy mityng zatoczyłam się w marcu 1978 r., do tego stopnia skacowana, że ledwie mogłam ustać. Od dłuższego czasu piłam na okrągło i wiedziałam, że jeśli nie przestanę, to umrę. Dla psychicznego i moralnego wsparcia towarzyszyło mi dwóch przyjaciół, odkąd pomyśli, by do końca mych dni nie sięgnąć po kolejnego drinka, zaczął napełniać mnie strachem i przerażeniem. Jedyną rzeczą, jaką słyszałam o AA było stwierdzenie: „po prostu nie pijesz i kropka”. Na szczęście nigdy nie słyszałam o Dwunastu Krokach, a także o istniejącej Sile Wyższej, ponieważ gdybym wiedziała, co czeka mnie w zanzardzu prawdopodobnie pobiegłabym do najbliższego baru.

Ten pierwszy mityng, w którym brałam udział gromadził ludzi z pobliskich biur. Zaskoczyło mnie to, że tak wielu ludzi było zadbanych, a jeszcze bardziej zdziwił mnie fakt, że uśmiechali się, śmiali się, żywo ze sobą rozmawiali. Śmiali się? Z czego tu się śmiać?

Przez jedną szaloną chwilę byłam przekonana, że być może oni nie są alkoholikami, że być może udało się im przechytryć naiwniaka i spowodować, że uwierzył, iż nimi byli. Tak, z pewnością. Odczuwałam silną pokusę, by wyjść, kiedy to zbliżył się jakiś mężczyzna w dobrze skrojonym garniturze, przedstawił się jako członek grupy i spytał, czy jestem po raz pierwszy na tym mityngu.

„To mój pierwszy raz na jakimkolwiek mityngu” odparłam, będąc pod wrażeniem jego pewności siebie i opanowania. Po tym, jak mnie ciepło przywitał i powiedział, że ma nadzieję na moje ponowne przyjście wyrwało mi się: „Jak długo jesteś trzeźwy?”. „Cztery lata”. Równie dobrze mógł powiedzieć cztery-sta. Stałam po prostu, gapiąc się na niego i zastanawiając, jak na Boga udało mu się tak długo trzymać z dala od alkoholu. Widząc wyraz mojej twarzy dodał: „Pewnego dnia, o pewnej porze.....” - Joyce - tak to robimy.

Och pewnie - pomyślałam ze sceptycyzmem - w teorii brzmi to świetnie, lecz jak działa to w praktyce, bowiem to, co tak naprawdę mi mówisz, to fakt, iż nie mogę wypić kolejnego drinka do końca mego życia. Tak, jak dla większości alkoholików idea życia dniem dzisiejszym (zamiast obsesji na punkcie przeszłości i przyszłości) była dla mnie trudna do pojęcia. Faktycznie, to spośród wszystkich „biegów przez płotki”, z którymi zetknęłam się podczas poszukiwania trzeźwości, spokojnie mogę powiedzieć, że ten jest tym, który najbardziej przyczynił się do ujawnienia moich potknięć. Bardzo kuszące było – i wciąż jest

działań czy zarzucania innym lenistwa oczywiście dla dobra AA? Czy to co robię w służbach wspólnoty jest odpowiednie do mojego stanu trzeźwości, czy zajmuję właściwe miejsce w AA?

**Jeżeli nie, to możliwe, że moje działania będą urastać w mym ego i rozdymać je. Wtedy łatwo, aby swe zadania wśród przyjaciół traktować jako nieważne i zaniedbywać je.**

Przestałem w końcu traktować siebie nazbyt poważnie. Umiejętność śmiania się z siebie jest szczególnie pomocna gdy zauważę, że tracę umiar. To cudowne, że program AA mogę stosować całe życie!



## Ta lekcja była ciężka

Mam na imię Jan, jestem alkohikiem. Zdarzyło mi się, że w to zwątpiłem. Pozwoliłem by pomyśli, że mogę sobie swobodnie wypić kieliszek alkoholu o władnął mój umysł. Nie chciałem ukrywać się z zamiarem picia, więc udałem się do kawiarni. Wchodząc do lokalu sądziłem, że wypiję kieliszek tak jak wszyscy. Byłem przekonany, że całkowicie odmieniłem dawne zwyczaje. Pierwszy kieliszek wypity. Wyczyn wydawał się łatwy i przekonujący. Ocenilem swoje postępowanie jako bardzo zadowolające, więc pełen ufności i pewności siebie zdecydowałem się wrócić do domu. Nie trzeba było nawet pół godziny, aby dało znać o sobie zjawisko "ssania". Ogarnęła mnie nieprawdopodobna chęć na alkohol. Rzuciłem się do lektur, oglądania telewizji, odprężyłem się, ale ssanie trzymało dobrze. To, co wydawało mi się potwierdzeniem wyleczenia, przemieniło się w straszliwą obsesję picia. Wieczorem, wypilem niewiarygodną ilość piwa i "wynalazków" - alkoholu, którego nigdy nie piłem przed moją abstynencją. Pod koniec dnia byłem straszliwie "ugotowany". Obudziłem się pełen poczucia winy, nie wspominając już o dolegliwościach fizycznych, których doznawałem przez większą część dnia. Pierwsze kroki skierowałem do telefonu. Gdy zadzwoniłem wyznając swoją "przygodę", usłyszałem wiele o wstydzie i pysze. Lekcja była ciężka, ale przyjaciel miał całkowitą rację. Byłem zbyt dumny i zarozumiały. Musiałem się przekonać, że jestem prawdziwym alkohikiem. Wiem, że nigdy nie będę "normalnie" pijącym. Teraz, akceptuję to z wielkim wstydem, było wystarczająco ciężko. Jestem wdzięczny przyjacielowi za to, że wstrząsnął moim wygórowanym mniemaniem o sobie, że mi otworzył oczy. A to moje skromne świadectwo niech przekona przyjaciół, że pomyśli wypicia kieliszka alkoholu jest pomysłem śmiertelnie.

## Wypowiedzi z mityngu - fragmenty

...Kiedy znalazłem się w AA, samo niepicie wydawało się zupełnie wystarczać. Ale po jakimś czasie chciałem czegoś więcej. Łatwo mogłem zauważyć, że ludzie mający to, czego chciałem - radość, swobodę, spokój - byli tymi, którzy wcielali w życie coś, co nazywali Dwunastoma Krokami.

...Kiedy przychodzisz do AA, na mityngu spotykasz się z ludźmi takimi samymi jak ty. Nikt nie chce, aby łamano ich anonimowość i to nawet bardziej niż ty obawiasz się, aby czasem ktoś nie złamał twojej. Będą więc ochraniać ciebie, ponieważ ty będziesz ochraniać ich.

...Zacząłem pracę nad Krokami. Powoli stały się częścią mego życia. Znacznie dopomógł mi w tym sponsor. Zacząłem czuć się coraz bardziej swobodnie, rozglądać się dookoła i dostrzegać, że ten sposób działa. I to pomimo faktu, że nigdy w niczym się nie udzielałem i nie wierzyłem, że to naprawdę działa,

**AA zaczęło działać pomimo mnie.**

...Kiedyś w historii AA, metodą prób i błędów, stwierdzono, że niektóre sposoby postępowania we Wspólnocie były lepsze niż inne. Spisano je jako rodzaj zasad i nazwano Tradycjami. Słyszysz się słowa takie jak: anonimowość, samowystarczalność, pokora. Były to dla mnie tylko puste słowa, dopóki nie zobaczyłem, co znaczą dla innych.

...Wtedy zacząłem rozumieć znaczenie posiadania grupy macierzystej.

Grupa macierzysta jest miejscem, które pomaga mi w zachowaniu uczciwości wobec siebie. Są to ludzie, którzy widząc moje codzienne zmagania, będą pomagać, będą wskazywać drogę. Im też kiedyś ktoś pomógł. Ale muszę okiełznać swą dumę,

..Grupa macierzysta, to tak jak kotwica. To twój dom w AA. A sugestia, aby mieć grupę macierzystą nie oznacza, żeby zrezygnować z innych mityngów. Jest to wskazówka, aby po prostu znaleźć swój dom w AA.

..Przychodziłem na mityng regularnie co tydzień. Stopniowo ludzie zaczęli mnie rozpoznawać, stopniowo nabierali śmiałości do rozmowy ze mną, a ja nabierałem odwagi rozmawiając z nimi. Z czasem zacząłem się z nimi przyjaźnić. Na początku nie było łatwo

...Powiedziano mi, że wiele skorzystam, gdy ludzie poznają mnie. Może nawet lepiej niż ja sam jestem gotów poznać siebie. A to, że mam problemy, to może okazać się, że oni wcześniej je zauważą, zanim sam je dostrzegę.



xxx

## Głos w dyskusji na temat Intergrupy

Bardzo łatwo powiedzieć, że AA zajmuje się swoimi własnymi sprawami niezależnie od istnienia instytucji zewnętrznych, bez żadnej ingerencji z zewnątrz. Ale musimy zdawać sobie sprawę, że, aby wspólnota mogła sama kierować się swoimi sprawami, musiała stworzyć jakiś system, który pozwoli ustalić, co - jako całość - myśli o swoich sprawach i w jakim kierunku chce się rozwijać. Taką możliwość każda grupa otrzymuje poprzez udział swojego mandatariusza w pracach Regionu, dopiero wtedy może mieć swój własny głos w sprawach dotyczących całej wspólnoty. Mandatariusz przekazuje poglądy, opinie a także fakty z życia grupy. Za jego pośrednictwem sumienie grupy staje się częścią zbiorowego sumienia całej wspólnoty. Jeśli grupa nie powołuje, bądź nie ma dobrego mandatariusza, to tym samym izoluje się od reszty wspólnoty. Nie uczestniczy w formowaniu świadomego sumienia AA jako całości. Dopiero tutaj okazuje się, jak bardzo potrzebujemy stałych, uczciwych kontaktów między wszystkimi strukturami AA, aby powstała więź umożliwiająca wymianę wszelkich doświadczeń. Oczywiście, ani Konferencja, Region, ani żaden zespół czy komisja nie ma mocy, aby kimkolwiek rządzić w AA, wyraża jedynie wolę uczestników chcących uczestniczyć w jej formowaniu. Możliwe, że ty lub ja nie potrzebujemy dzisiaj struktur AA dla zapewnienia własnej trzeźwości ( Czy to pewne?). Ale co z milionami chorych alkoholików, którzy nadal błądzą w ciemności?

Konferencja i cały system służb ma tylko jeden cel: utrzymać AA w dobrej kondycji i w tym stanie przekazać tym, którzy trafią po nas. Każdemu z tych, którzy do nas trafią, chcemy uczciwie dać tę samą szansę, jaką my dostaliśmy.

### INTERGRUPA

Podobnie jak my polegamy na swej grupie licząc na pomoc dla siebie, tak służby AA polegają na aktywności mandatariuszy

Intergrupa jest jednostką terytorialną skupiającą grupy AA ze swojego terenu. Jej zasadniczym celem jest niesienie posłania przekraczającego możliwości jednej grupy.

### CELE:

1. Poprawić i ożywić łączność między sąsiadującymi ze sobą grupami, wprowadzając w życie Tradycje AA, a w szczególności Tradycję Pierwszą pod przewodnictwem Dziewiętej.
2. Zapewnić, aby Intergrupa zajęła się rejonami, które są słabo obsługiwane przez wspólnotę, aby przestały być "ziemią niczyją" a stały się odpowiedzialnością Intergrupy.
3. Dzielić się doświadczeniem członków poszczególnych grup w dziedzinie współpracy z instytucjami zewnętrznymi, więzieniami, szpitalami, szkołami, służbami społecznymi, kościołami, placówkami sądu wniczymi, komisjami d/s alkoholizmu, itp..
4. Stworzyć szansę udziału członków AA w kolejnych formach pomocy innym.
5. Umożliwić członkom AA z pewnym doświadczeniem służbę większemu rejonowi.

Najważniejsze jednak jest aby Intergrupa podejmowała takie cele, taką działalność, by przy ich realizacji nie była zmuszona do rezygnacji z własnych zasad /Tradycji AA / - to właśnie jest pokora w działaniu.